

Baden-Baden, Juli 2018

Faszien-Dehnübungen

Verkürzungen:

Muskulatur verkürzt, wenn sie nicht über den zur Verfügung stehenden Weg (Bewegungsamplitude) gefordert wird. Dann „verkümmert“ auch das Bindegewebe und die Faszien.

Stretching und Dehnen:

Durch adäquates Stretching wird in der Faszie eine frische und belastbare Kollagenstruktur aufgebaut.

Stretching alleine reicht jedoch nicht aus, da das Bindegewebe in alle möglichen Richtungen, mal quer und mal parallel, verläuft (während die Muskulatur von Sehne zu Sehne – vom Ursprung zum Ansatz – in eine Richtung verläuft).

Dehnen, Stretchen und die Faszien:

- **Faszien(fasern), die quer zur Muskelfaserrichtung verlaufen**, werden durch Kontraktion des jeweiligen Muskels gedehnt: Wenn der trainierte Muskel unter Anspannung lang

gestreckt ist, werden kleine Wippbewegungen durchgeführt.
Bsp.: Beim Biceps-Curl – wenn der Arm fast gestreckt ist –
kleine Wippbewegungen durchführen (Achtung: Am Anfang
deutlich weniger Last verwenden als gewohnt).

- **Faszien(fasern), die in Muskelfaserrichtung verlaufen** (das sind vor allem die Sehnenansätze der Muskeln), lassen sich nur durch federnde Bewegungen dehnen. Federnde Bewegungen bewirken, dass sich das Elastin in der Faszie vermehrt. Bei der federnden Bewegung wird die elastische Energie am Umkehrpunkt des Bewegungsablaufes voll ausgespielt. Federnde Übungen sind z.B.: Seilspringen, Beinschwingen, Skater-Sprünge, Strecken und Ausschwingen, Kettlebell-Swings,
- **Faszien(fasern), die parallel zur Muskelfaserrichtung verlaufen** (wie die Bindegewebshüllen um die einzelnen Muskelfasern) werden durch Stretching des Muskels gedehnt
– Bsp.: Kniebeugen-Stretching, Hund-Kobra, Rumpfbeugen mit überkreuzten Beinen,.....

Das ideale Faszienstretching....

....ist nicht unbedingt das langsame statische Dauerdehnen. Das wiederholte dynamische Dehnen verspricht dagegen die meisten Erfolge.

Wiederholtes dynamisches Dehnen

- Gehe in Dehnspannung und federe locker in die mögliche Endposition hinein
- Die Spannung nur leicht lösen, ausatmen, etwas weiter schieben, um mehr Dehnspannung zu erhalten.
- Jeweils 2 – 3 Durchgänge durchführen (Dauer Dehnspannung ca. 45 Sekunden)

Grundsätzlich:

- möglichst lange Muskelketten stretchen
- keine ruckartigen, heftigen Dehnbewegungen durchführen

Wirkungen:

- Die Faszienpartien entlang der muskulären Zugbahnen werden gleitfähiger.
- Die Struktur des beteiligten Fasziengewebes wird verbessert.

Literatur:

Oliver Bertram „Das Men´s Health Faszientraining“ Südwest-Verlag München – 2016

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de